

Selbsttest Stress

Mit diesem Test können Sie herausfinden, welche Dinge bei Ihnen die höchste Stressbelastung auslösen. Lesen Sie sich bitte die folgenden Stressoren durch. Antworten Sie so spontan und ehrlich wie möglich. Multiplizieren Sie dabei bitte die Häufigkeit mit Ihrer Bewertung. Das Ergebnis können Sie dann in die entsprechende Spalte eintragen.

	Häufigkeit				X	Bewertung				= Ergebnis
	nie	manchmal	häufig	sehr oft		nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	stark störend	
1 Zeitnot, Hetze, Termindruck, Leistungsdruck	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
2 ungenaue und/oder widersprüchliche Aussagen	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
3 hohe Verantwortung	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
4 Konkurrenzdruck	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
5 Konflikte mit Kollegen	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
6 Konflikte mit dem Vorgesetzten	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
7 Konflikte mit der Familie	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
8 Telefonklingeln	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
9 Multitasking	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
10 dauernde Erreichbarkeit durch Digitalisierung	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	

Selbsttest Stress

	Häufigkeit				X	Bewertung				= Ergebnis
	nie	manchmal	häufig	sehr oft		nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	stark störend	
11 ungesunde Ernährung	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
12 Bewegungsmangel	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
13 keine oder kaum Erholung	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
14 eigene Ansprüche sind zu hoch	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
15 Unzufriedenheit	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
16 Sorgen und Zukunftsängste	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
17 _____	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
18 _____	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
19 _____	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	
20 _____	0	1	2	3	0	1	2	3	_____	